Nr. 22. Cena 70 gr.



MŁODA MATKA





Marylski.

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK III. Nr. 22



MŁODA · MATKA



DWUTYGODNIK · POŚWIĘCONY · ZDROWIU I · WYCHOWANIU · DZIECKA · DO · LAT · SIEDMIU

POPIERANY-PRZEZ-POLSKIE-TOWARZYSTWO-PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT LISTOPADOWY 1929 R.

PÓŁTORAROCZNA JOASIA ODBYWA KĄPIEL POWIETRZNĄ

(Do artykułu „Zapobieganie krzywicy")

Paluszek w buzi

Ten zachęcający tytuł — nie jest tytułem krotochwili, — nie kryje też w sobie dramatu. Tkwi tu jednak pewien motyw interesujący i warty wyjaśnienia.

Skąd się zdarza, że niektóre małe dzieci w wieku niemowlęcym i później — tak chętnie i uporczywie potrafią ssać palec — ba — czasem 3 odrazu i znajdować w tem zadowolenie — wreszcie dlaczego—tak trudno nieraz je od tego odzwyczaić.

Instynkt ssania jest u dziecka wrodzony. Czy z punktu psychologicznego nazwiemy ten fakt instynktem czy odruchem,—pozostaje rzeczą oczywistą jego siła i sprawność, pozwalająca na zaspakajanie głodu u dziecka prawie od pierwszych chwil życia. Zależnie od tego, czy dziecko jest karmione piersią lub smoczkiem, czy z łyżeczki (tylko sztucznie karmione), instynkt ssania zostaje zaspokojony lub nie, utrzymuje się lub zamiera. Dziecko długo karmione piersią (ponad rok) lub otrzymujące smoczek na pociechę lub na uspokojenie, — instynkt ten utrzymuje również długo, nieraz bardzo długo. Znane są przypadki karmienia piersią dzieci w wieku szkolnym, oraz spacerowania ze smoczkiem w buzi sporych już dzieciaków. „Poronną“ postacią instynktu ssania, — używając wyrażenia lekarskiego — na oznaczenie „łagodnej“, nietypowej postaci — jest ssanie palców.

Nie należy przytem zapominać, że ssanie nie jest tylko aktem zaspokojenia głodu, — jest ono jedną z form orjentowania się w świecie otaczającym, — pozwala na odbieranie wrażeń nietylko smakowych, ale i dotykowych. Usta dziecka w pierwszych miesiącach zastępują bowiem dopiero powoli wyrabiającą się rękę i palce. To też małe dziecko wszystko z początku kładzie do buzi. Trafiają tam też i palce rączki i łatwo wywołują odruch ssania; nabrawszy zaś „wprawy“ i **przyzwyczaiwszy się,** dziecko uporczywie potem „zjada“ swoje palce.

Dużej krzywdy z tego niema. Wprawdzie z czasem cierpi na tem naskórek palców, następnie, dziecko pakuje do buzi najczęściej brudne palce, — to jednak główne zło tkwi w wytwarzaniu się bezcelowego i szkodliwego **nałogu.**

Z góry trzeba stwierdzić, że u małego dziecka nałogi i przyzwyczajenia tworzą się łatwo, stąd ważność tego okresu życia w wytwarzaniu racjonalnych nałogów i dla ochrony przed złemi. Ssanie palców jest więc nałogiem — wytworzonym na tle zaspakajania instynktu ssania, tak, jak się to ma ze smoczkiem. Z dwojga przytem złego, o ile smoczek czysto jest utrzymany, lepiej

jest, jeżeli ssie smoczek, niż palce, przyczem zawsze z czasem łatwiej jest zabrać smoczek, niż utrudnić ssanie palców.

Ponieważ jednak — często — trzeba interwenjować u dzieci i walczyć z tym nałogiem, trzeba przedewszystkiem zwrócić uwagę na dwie rzeczy: na wiek dziecka i stan nerwowy. Dzieci nerwowe — trudniej dają się odzwyczajać—w związku z wątlejszą strukturą ich tkanki nerwowej. U nich też na pierwszem miejscu należy zwrócić uwagę na wzmocnienie ogólne ustroju (odżywianie, świeże powietrze itd.)

O ile chodzi o wiek dziecka — to inaczej trzeba postępować z niemowlętami, inaczej z dziećmi starszemi — 2—3 letniemi lub jeszcze starszemi.

Niemowlętom nie można tłomaczyć, — trzeba im uniemożliwić lub utrudnić całą sprawę, ewentualnie zniechęcić do niej. Tutaj można próbować: 1) albo nakładania na rączki rękawiczek bez palców lub bandażowania całej rączki z palcami na głucho, albo wiązania rączek do prętów lub poręczy łóżeczka, wreszcie 2) posywania palców niewielką ilością proszku chininy.

U starszych dzieci, rzadziej ssących palce, konieczny jest pilny dozór, ewent. podobne metody jak u niemowląt. Można jeszcze sobie radzić próbami perswazji, lub przeniesienia dziecka w środowisko obce. Zwykle przyzwyczajenie to ginie po pewnym czasie samo, o ile nie „wyrodzi się“ w pokrewne, jak np. obgryzanie ołówków, piór, kto wie, czy w wieku późniejszym, — w ssanie cukierków, ewent. żucie gumy, czy palenie papierosów.

Dr. J. Bogdanowicz.



Zapobieganie krzywicy

Z cyklu „Krzywica u dzieci“.

Zapobiec chorobie możemy tylko wówczas, o ile znamy jej przyczyny i wszystkie czynniki, które sprzyjają jej powstawaniu. O przyczynach krzywicy mówiłem w jednym z ostatnich zeszytów „Młodej Matki“.

Nie ulega dla nas w chwili obecnej żadnej wątpliwości, że stałe przebywanie w dusznych, wilgotnych, źle



Dalszy ciąg wilegjatury Jurka w mieście

przewietrzanych mieszkaniach, w dużej mierze sprzyja powstawaniu krzywicy. Stąd więc wniosek, o ile chcemy uniknąć krzywicy, dbajmy o świeże powietrze dla niemowląt i młodszych dzieci. Dziecko winno mieć zapewniony od pierwszych dni życia dopływ świeżego powietrza. Systematyczne wietrzenie mieszkań, szczególnie przed nocą, jaknajdłuższy codzienny pobyt na powietrzu, jest koniecznością dla normalnego rozwoju dziecka. Dziecko winno nawet i w miesiącach zimowych bywać na powietrzu.

Na skierowane do lekarza zapytanie, jak długo dziecko może przebywać dziennie na powietrzu, lekarz zazwyczaj odpowiada: „im dłużej, tem lepiej". W zimie, o ile mróz nie pozwala na dłuższy jednorazowy pobyt, możemy wyprowadzać dziecko dwa razy dziennie, ograniczając czas pobytu na powietrzu. Widywałem w roku ubiegłym podczas mrozów, sięgających nawet 10 stopni, niemowlęta, które przebywały po pół godziny lub dłużej po parę razy dziennie na powietrzu, przyczem podobne postępowanie wywierało na nie tylko dodatni wpływ. Rozumie się, dzieci winny być podczas mrozu cieplej ubrane, starsze zaś dzieci, które już chodzą, winny podczas mrozu więcej ruszać się, gdyż w ten sposób unika się niepożądanego oziębienia dziecka. O ile mrozu niema, szczególnie zaś w miesiącach

letnich, dzieci mogą właściwie przez cały dzień przebywać na powietrzu

Oprócz powyższego, należy dbać o świeże powietrze w pokoju, w którem przebywa dziecko. Pokój ten musi być zawsze dobrze przewietrzany.

Z całą stanowczością należy wypowiedzieć się przeciw niestety bardzo rozpowszechnionemu zwyczajowi suszenia mokrych pieluszek w pokoju, w którem przebywa dziecko.

Często widuje się, nawet w mieszkaniach parupokojowych, suszące się pieluszki, porozwieszane na krzesłach, na łóżkach, na piecu. Powietrze jest tam przesiąknięte parą wodną i wonią pieluszek, pokój jest przytem zazwyczaj mocno opalany, a w domu wszechwladnie panuje strach przed otwarciem okna. Mamy wrażenie, że jesteśmy w łaźni.

A dziecko leży na pierzynce, przykryte ciepłą kołdrą. Jest ono całe spocone, na poduszce widzimy ogromne plamy od potu.

Weźmy teraz pod uwagę, że ustrój ludzki dla normalnej swej czynności wymaga stale jednakowej ciepłoty wewnętrznej, w tych więc warunkach musi dziecko bronić się przed przegrzaniem, a główny czynnik oddawania ciepła przez parowanie skóry, jest zahamowany, na skutek dużej wilgotności powietrza. Dziecko więc zużywa na tę walkę z przegrzaniem moc energji, ta walka osłabia przytem wyraźnie jego siły.

Pamiętajmy o tem, że wśród dzieci, pozostających przez dłuższy czas



Mała Danusia korzysta z powietrza i słońca.

w podobnych warunkach, spotykamy największy odsetek dzieci krzywiczych. Unikanie więc przegrzewania dziecka jest niezbędne, o ile chcemy, aby dzieci nie zapadały na krzywicę.

O ile mieszkanie nie jest wyjątkowo zimne, należy codziennie przynajmniej na parę minut, rozebrać dziecko i całkiem nago ułożyć na łóżku. Podobna kąpiel powietrzna zazwyczaj jest bardzo lubiana przez małe dzieci, zaczynają one odrazu wymachiwać nóżkami, prężyć się, raczkować, a na ponowne włożenie

koszulki odrazu reagują krzykiem niezadowolenia. W miesiącach letnich dziecko winno oprócz tego korzystać z dobrodziejstw promieni słonecznych. Podobne kąpiele powietrzne należy więc wykonywać na **słońcu** przy szeroko otwartych oknach w mieszkaniu lub na balkonie, lub podczas pobytu na świeżem powietrzu. Przytem jednak należy pamiętać i o indywidualnem traktowaniu dziecka, o czem już niejednokrotnie mówiłem w „Młodej Matce" Zazwyczaj podobne postępowanie w zupełności wystarcza, aby nie dopuścić do powstania krzywicy.

Należy jednak pamiętać, że i sprawa odżywiania odgrywa dużą rolę w zwalczaniu i zapobieganiu krzywicy. Przeważnie na krzywicę chorują niemowlęta, żywione sztucznie. Jak wiemy, brak tak zwanych witamin (w danym wypadku tak zwanej ergosteryny naświetlanej), może pociągnąć za sobą szereg objawów chorobowych. Musimy więc zapewnić dzieciom racjonalne odżywianie, podając już od 3 miesięcy życia soki owocowe, a od 6 — 7 mies. jarzyny i owoce. Należy podkreślić, że długotrwałe wyłączne odżywianie piersią, niezawsze zapobiega powstawaniu krzywicy.

Podawanie tranu niemowlętom, a szczególnie innych środków, posiadających wybitne właściwości przeciwkrzywicze (w pierwszym zaś rzędzie tak zwanego vigantolu lub „vitawitu") może mieć miejsce tylko po uprzedniem porozumieniu się z lekarzem, gdyż nieracjonalne stosowanie powyższych środków, może pociągnąć za sobą niepożądane skutki.

To samo zastrzeżenie należy uczynić w sprawie stosowania naświetlań lampą kwarcową, które dają zazwyczaj bardzo dobre wyniki lecznicze, lecz przy nieumiejętnem stosowaniu mogą spowodować cięższe zaburzenia w ustroju dziecka.

Dr. S. Popowski.

O tak zwanym cukrze mlecznym w odżywianiu niemowląt

Wśród matek czasami bywa poruszaną sprawa t. zw. cukru mlecznego. Istnieją, jak wiadomo, różne rodzaje cukru: cukier buraczany (zwykły) albo trzcinowy, cukier gronowy, słodowy, mleczny i inne. Cukier mleczny, dzięki temu, że znajduje się w mleku i pokarmie matki, — daje powody do nieporozumień.

Czy nie lepiej dodawać do mieszanek niemowlęcych cukier mleczny, zamiast cukru zwykłego?

Tak rozumuje matka, takie pytanie zadaje lekarzowi i często znaj-

duje poparcie w różnych „kalendarzach“, przestarzałych „wskazówkach dla matek“ i t. p. źródłach, które utwierdzają ją w przekonaniu, że cukier mleczny specjalnie nadaje się do odżywiania niemowląt.

Ten, dość rozpowszechniony jeszcze obecnie pogląd powstał stąd, że dawniejsza medycyna również bez uzasadnienia upatrywała w cukrze mlecznym najlepszą namiastkę cukru dla niemowląt.

Z całą stanowczością musimy przeciwstawić się tym twierdzeniom Praktycznie biorąc, cukry różnią się przedewszystkiem większą lub mniejszą zdolnością do t. zw. fermentacji. Jeżeli odrzucimy cukier gronowy, który do spożywania nie używa się (chociażby ze względu na b. wysoką cenę), pozostałe trzy rodzaje cukrów pod względem zdolności do fermentacji idą w kolejności następującej: cukier mleczny (najsilniej fermentujący), cukier zwykły (znacznie słabiej), cukier słodowy (najsłabiej).

Ta większa zdolność fermentacyjna cukru mlecznego i inne właściwości chemiczne, których w tem miejscu omawiać nie możemy, prowadzą praktycznie do tego, że w pewnem stężeniu (ok. 8 -- 10 proc.) -- cukier mleczny jest łagodnym, lecz bądź co bądź środkiem... przeczyszczającym

Cukier zwykły buraczany tych właściwości nie posiada i bywa doskonale znoszony przez niemowlęta nawet w znacznych stężeniach (10—15 proc.). Jeszcze trudniej wywołuje biegunkę cukier słodowy i dlatego często bywa zalecany, przeważnie w kombinacji z innemi węglowodanami, niemowlętom ze skłonnością do biegunek.

Teraz pytanie: dlaczego mleko w warunkach zwykłych nie wywołuje biegunki, mimo, że zawiera cukier mleczny? Dlatego, że odsetek cukru tego jest stosunkowo nieduży (około 4 proc. w mleku krowiem, i około 7 proc. w pokarmie). Lecz i ten niewielki odsetek cukru mlecznego, niewątpliwie przyczynia się nieco do łatwego wywoływania biegunki przy spożyciu nadmiaru mleka, szczególnie u niektórych dzieci, a nawet osób dorosłych wrażliwych. Nie zapominajmy też przytem, że dajemy niemowlętom mleko zwykle rozcieńczone wodą, przez co zmniejszamy odsetek cukru mlecznego w mieszance.

Wiedząc o tej właściwości cukru mlecznego, byłoby niedorzecznością polecać dodawanie tego cukru do mieszanek niemowlęcych, zamiast cukru zwykłego. Przy osiągnięciu bowiem stężenia cukru mlecznego ok. 10 proc., u niemowląt wrażliwych wywołamy płynne wypróżnienie Natomiast przy dodaniu cukru zwykłego, — mleko lepiej jest znoszone.

Żadnej innej wyższości „odżywczej“ cukier mleczny nie posiada Badania doświadczalne wykazały niezbicie, że niemowlęta od chwili urodzenia, doskonale przyswajają cukier zwykły. Cukier mleczny prócz tego jest drogi, co jak widzimy, niekoniecznie bywa zaletą. Cukier mleczny nie może być pożywką co-

dzienną dla normalnego zdrowego dziecka, a tembardziej nie jest żadnym „środkiem odżywczym“ (bo jest to tylko cukier i nic więcej). Mało tego. Jest to lekarstwo i jako takie w rękach lekarza może być pożyteczne, naprz. dla zwalczania zaparcia u niektórych niemowląt, lecz matki nie powinny robić z tego cukru użytku codziennego w odżywianiu niemowląt, opierając się na reklamie i pseudolekarskich wskazówkach.

Dr. J. Wiszniewski.



Czy pokarm matki może być dla niemowlęcia nieodpowiedni?

Gorąco oczekiwany potomek przyszedł na świat. Matka zdaje sobie sprawę ze swego najważniejszego obowiązku względem dziecka, obowiązku karmienia piersią. Słyszała i czytała o tem wiele, że nic pokarmu matki zastąpić nie może, że jedynie karmione piersią niemowlę rozwija się prawidłowo. I nagle wielkie rozczarowanie. Dziecko, pomimo karmienia piersią, nie jest okazem zdrowia, często kaprysi, mało śpi, nie przybywa na wadze, miewa rozwolnienie, bądź też zaparcie. Matka szuka przyczyn tego niepowodzenia i znajduje „najważniejszą“ — jej pokarm dziecku nie służy, jej pokarm jest dla dziecka nieodpowiedni.

Często podsunie ktoś matce myśl oddania próbki pokarmu do zbadania i oto odpowiedź laboratorjum brzmi, że niektóre składniki są w nadmiarze, bądź w zmniejszonej ilości. Będąc w posiadaniu dokumentu, stwierdzającego czarno na białem, że pokarm jej jest za „tłusty“ bądź za „chudy“, matka przechodzi na karmienie sztuczne, które oczywiście nietylko nie poprawia, lecz pogarsza stan zdrowia niemowlęcia. Postaramy się w krótkości wyjaśnić, na czem polegał błąd w postępowaniu matki.

Niema „nieodpowiedniego pokarmu“ matki. Pokarm przewyższa pod wszystkiemi względami wszelkie możliwe mieszanki, a wyższość jego polega nietylko na jego składzie chemicznym, lecz również i na całym szeregu innych jego własności. Odżywianie naturalne ma tę przewagę nad odżywianiem mieszankami, że

z jednej strony dziecko otrzymuje pokarm „żywy“, niezmieniony przez gotowanie, z drugiej zaś strony akt ssania piersi pobudza do żywszej pracy gruczoły trawienne.

Wszelkie analizy dorywczo branych próbek pokarmu nie mają większego znaczenia. Pokarm, jak każda inna wydzielina organizmu, może wykazywać pewne wahania w swym składzie, w zależności od różnych czynników. Ogólnie znanym np. jest fakt, że pierwsze porcje pokarmu zawierają mniej tłuszczu, niż następne. O ile więc badanie pokarmu miałoby być naprawdę miarodajne, analizie poddane powinny być próbki całodziennej produkcji gruczołu mlecznego, co zwykle nie bywa przestrzegane. Przytem próbki należy pobierać z całkowicie odstrzykniętej dla jednorazowego karmienia porcji po uprzedniem jej zmieszaniu. Zresztą i wtedy wykryte pewne odchylenia od przeciętnego składu pokarmu tracą na ważności, wobec olbrzymiej wyższości pokarmu naturalnego nad sztucznym.

Jaka więc mogła być przyczyna niepowodzenia przy karmieniu niemowlęcia piersią, dlaczego przy podaniu tego idealnego pokarmu niemowlę nie rozwijało się prawidłowo. Przyczyn tych może być bardzo wiele. Zarówno przekarmianie, jak i niedożywianie dziecka, lub działanie jakiegoś czynnika szkodliwego, nie mającego nic wspólnego z odżywianiem, jak np. jakieś zakażenie, przegrzanie, złe warunki higjeniczne, brak powietrza itp., mogą doprowadzić do całego szeregu zaburzeń i zahamować na jakiś czas rozwój niemowlęcia. Poza wyżej wymienionemi czynnikami, w grę wchodzą często jeszcze pewne właściwości ustroju dziecka, są np. pewne typy niemowląt, obarczonych t. zw. skazą wysiękową, u których, poza skłonnością do różnych schorzeń skóry, jak ciemieniucha, ognipiór i t. p., spostrzegamy często skłonność do zaburzeń w odżywianiu.

We wszystkich tych przypadkach nietylko niema mowy o „nieodpowiednim“ pokarmie matki, lecz przeciwnie fakt, że matka karmi, jest jednym z najpoważniejszych atutów w ręku lekarza. **Dr. M. Stopnicka.**

N i a n i a

II.

Nawiązując do ostatniego mojego artykułu w tej sprawie, chciałbym podnieść te cechy piastunki, które są jej niezbędne do dobrego sprawowania obowiązków niani.

Jakież są te cechy?

1. Zdrowie. Stały kontakt z chorą nianią mógłby być przyczyną szeregu chorób niemowlęcia. W pierwszym rzędzie musimy mieć na uwadze gruźlicę. Z chorób weneryczynych pamiętać należy o rzeżączce,

która bardzo łatwo może być udzielona dziecku, zwłaszcza dziewczynkom, oraz o kile. Pozatem należy zwrócić uwagę na zaraźliwe cierpienia skórne.

Dokładne oględziny lekarskie, a niekiedy badania pomocnicze kandydatki na piastunkę są więc niezbędne w celu ochrony dziecka przed możliwością zarażenia.

2. Wiek. Istnieje szereg uprzedzeń do niani młodej, z drugiej zaś strony unika się niani starej, jako mniej zaradnej. Naogół należy przyjąć za odpowiedni wiek od 20 do 50 lat.

3. Łagodność charakteru. Wszelkie niezrównoważenie i brak spokoju odbijają się ujemnie na psychice dziecka. Warunkiem normalnego rozwoju niemowlęcia jest zrównoważenie piastunki.

4. Czujny sen jest wielką zaletą dobrej piastunki, zwłaszcza gdy chodzi o niemowlęta.

5. Trzeźwość. Alkoholizm, upośledzając zdolności fizyczne i umysłowe, może być przyczyną katastrofy gdy chodzi o człowieka, pełniącego odpowiedzialną funkcję wychowawczyni. Z tego powodu musimy być bezwzględni nietylko, gdy chodzi o upijanie się, lecz i wtedy, gdy mowa o częstem spożywaniu małych ilości alkoholu.

Jeszcze bardziej bezwzględny musi być nasz stosunek do osób, oddających się zgubnemu nałogowi morfinizmu, kokainizmu itp.

6. Zamiłowanie do czystości. Podkreślamy je, jako oddzielny punkt, gdyż zamiłowanie w czystości nie powinno wynikać tylko z pewnego wyszkolenia, lecz i z wewnętrznej potrzeby, jako cecha wrodzona. Chodzi wszak o czystość dziecka, jego pościeli, łóżeczka, pokoju, o czyste przygotowywanie pożywienia itd. Wykroczenia w tej dziedzinie mogą być przyczyną wielu chorób.

7. Wyszkolenie. Jest ono konieczne, a przytem niestety niezmiernie rzadkie. Dobrą nianią nie może być każda osoba, która w braku innego zajęcia, „godzi się do dziecka". Fachowe wyszkolenie, pewne minimalne pojęcie o potrzebach dziecka, o jego rozwoju i odżywianiu, jest niezbędne. Wyszkolenie niani musi być przedewszystkiem praktyczne.

8. Skromność. Od wyszkolonej, odpowiednio przygotowanej do odpowiedzialnej pracy niani, musimy wymagać skromności. Przemądrzała piastunka, nie dopuszczająca żadnej uwagi matki, nie słuchająca wskazówek lekarza, jest często przyczyną szeregu nieporozumień, skutkiem których w pierwszym rzędzie najbardziej cierpi dziecko.

9. Sumienność. Od osoby, której powierzamy opiekę nad dzieckiem musimy oczekiwać bezwzględnej sumienności. Chodzi tu nietylko o dokładne, uczciwe spełnianie przyjętych na siebie obowiązków, lecz i o szczere przyznanie się do braku wiadomości o tem, co i jak w pewnych wypadkach należy przedsięwziąć. Niesumienna niania, która „wszystko wie", nie chcąc obniżać swego autorytetu wychowawczyni,

niejednokrotnie wyrządza dziecku krzywdę.

10. Poprawność wymowy. Niejednokrotnie widzi się, że dziecko, przestając niemal stale z nianią, mówiącą błędnie, przyswaja sobie dosłyszane wyrazy i z trudem oducza się ich następnie. Ze względów dydaktycznych niepożądane jest, aby niania mówiła innym językiem, niż rodzice dziecka. W umyśle dziecka uczącego się mowy, wytwarza się niepotrzebny zamęt, odbijający się na ogólnym rozwoju.

Dr. P. Baumryter.



Nie krępujmy nadmiernie dziecka

Żyjemy małemi rodzinami. Upowszechniły się one przedewszystkiem w miastach. Zdecydowały o nowym układzie stosunków domowych.

Namnożyło się ostatniemi czasy jedynaków i jedynaczek. Ustalił się typ dziecka, dokoła którego ogniskuje się życie całej rodziny, które otacza ustawiczna troska dorosłych.

Nie jest ono doglądane przez starszych, jak dawniej, ale znajduje się pod ich ustawicznym dozorem i czujnością. Tak więc obok wychowanków ulicy, rośnie i rozwija się dziecko pielęgnowane, chronione, hodowane.

Nie przebywa ono w gromadce rodzeństwa, ale wśród starszych. Jest drogie, upragnione, jedyne. Jest skarbem bezcennym i dumą rodziców. Od niemowlęctwa otacza je nadmierna troska i nadmierny niepokój. Izolowane, chronione w przewidywaniu wszystkich możliwych infekcyj, obserwowane, badane nieustannie, wchodzi w życie nie jak istota zrodzona do prac i wysiłków, ale jak roślinka cieplarni, chroniona sztucznie przed szkodliwemi wpływami atmosfery.

Otoczenie nie kieruje uwagi tego „wybrańca losu“ na przedmioty, na zadania , które może wykonać, ale na nie samo. Pytania: jak się czujesz, czyś nie zmęczony? nie biegaj za szybko, nie siadaj na podłodze i t. p., prześladują go od niemowlęctwa. Jeżeli ponadto dziecko jest wątłe, czy chore, krępuje się je wtedy wprost bezlitośnie. Ogłasza się nakazy, przestrzega się despotycznie ich wypełnienia, nuży się dziecko ciągłem przypominaniem obowiązku jedzenia, obowiązku spaceru, obowiązku takiej czy innej zabawy. W imię higjeny przestrzega się

wszystkiego, co wynika z ustalonych potrzeb organizmu, a powinno być jedynie regulowane dyskretnie przez wychowawcę.

Według doskonałego planu czy doktryny, buduje się system zakazów i nakazów, mechanizuje się i odbarwia czynności dziecka.

W zapędzie wychowawczym zapomina się o jego inicjatywie i swobodzie. Trzeba przestrzegać zasad higjeny i wychowania, ale nie można przytłaczać niemi dziecka. Można prowadzić bardzo długie i przykre zabiegi kuracyjne, a przecież nie obciążać dziecka ustawiczną świadomością choroby.

Można różnemi sposobami pobudzać apetyt dziecka, ale błędem jest przymuszać je do jedzenia, bo to właśnie odbiera apetyt.

Ileż razy patrzymy na dzieci, broniące się przed napastliwą troskliwością matki, uciekające przed jej pieszczotami.

Dziecko wypytywane, podpatrywane, wzywane do popisu, odmawia często odpowiedzi, usuwa się od nas Najwidoczniej drażnią je pytania dorosłych, ich agresywność, ich przemoc.

Każdy z nas obserwował rozstrajające działanie ludzi dorosłych, podnieconych nerwowo na dzieci. Działanie to może się stać wręcz rabunkiem rzeczy najcenniejszych w dziecku bezpośredniości wrażeń i odruchów, może wywołać zmanjerowanie, zblazowanie lub wręcz rozstrojenie nerwów, niosąc za sobą powiew przedwczesnej starości.

Niech w domu będzie najmniej spraw, które **dzieją się widomie dla dziecka.** Na ich miejsce niech się wybijają zwyczaje domowe, zadania, cele. Niech dziecko nie każe się prosić, żeby jadło, spało, biegało. Niech się nawet nie domyśla, że te naturalne i zwyczajne sprawy mogą być przedmiotem targu.

Nie trzeba dziecku narzucać swojej uwagi i opieki, nie trzeba wtrącać się niepotrzebnie do jego zabaw. Niech się opiera na sobie, niech skupia uwagę swą jaknajdłużej na jednym przedmiocie. Jaka radość błyska w oczach dzieci strzeżonych i „chowanych“, gdy zakosztują zupełnej swobody!

Nie oddawajmy więc czci bałwochwalczej dziecku, bo to nietylko wypacza jego charakter, ale je wręcz nudzi i męczy. Kierujmy jego uwagę na przedmioty, na zadania i cele. Chrońmy je od podniecającego działania ludzi dorosłych. Chrońmy je także od zbytku, który tamuje swobodę i sprawność działania.

Nie krępujmy nadmiernie dzieci naszych, by nie osłabić w nich inicjatywy, by nie odebrać im naiwności dziecięcej i dziecięcego uroku.

Z. S.



M A T K A

Pod sercem Ciebie nosiłam
(Wiedz, skąd się wziąłeś na świecie),
Pod sercem Ciebie nosiłam,
Krwią własną karmiłam swe dziecię. —

Nim żyć zacząłeś na świecie,
Ja — Matka — już Cię kochałam!
W cudowną noc Twych narodzin
Ja — siebie — szukać przestałam!

Krwawiłam żywemi kwiatami
I Tobie dałam — Istnienie!
Błogosławione — Ból, Męka!
Błogosławione — Cierpienie!

S. RACIĄŻKÓWNA.



„Grzesuk" chce czytać

Zwrócono na niego uwagę przedewszystkiem dlatego, że głośno stukał butami. Nie ażeby hałasować i przeszkadzać, tylko poprostu te buty zaduże i rozklapane trzymały się chętniej podłogi, niż bosych pięt i przy każdym kroku opadały na ziemię. A już jak podniosły się oczy, zaciekawione sprawcą hałasu, trzeba było poznać go bliżej.

Miał pewnie siedem lat. Buzia pucołowata, okrągłe, mocne kolory, jak dwie czerwone pieczątki na okrągłych policzkach. Oczy też okrągłe, wystające, niby niebieskie guziczki Zadarty nos, z którego sączył się nigdy nie wysychający strumyczek, znikający tylko czasami, na chwilę, po energicznem machnięciu rękawem. Włosy jasne na jeża, gdzieniegdzie zlepiały się w buńczucznie stojące kopczyki. No i bardzo elegancki garnitur. Taki piaskowy, jakby z mamy palta przerobiony, szeroki w ramionach, o rękawach suto marszczonych, w pasie mocno ściągnięty na agrafkę. Wokół chudych, bosych nóg kręciły się zamaszyście na wyrost obliczone spodnie. A w kieszonce — kwiatek — rozpłaszczony, zdeptany pewnie na ulicy, ale jeszcze do kwiatka podobny, zdaje się do gwoździka.

— Jak się nazywasz?

— Grzesiuk — świszcze i sepleni przez powybijane zęby i zapchany nos.

Zapisuje się go na listę, daje numerek, ale zanim będzie mógł przeglądać książki, trzeba obejrzeć ręce, czy nie brudne.

— O, mój chłopcze, musisz je dobrze umyć mydłem i szczotką

Grzesuk rzuca pełne zgody spojrzenie w stronę umywalni i pyta z zapałem:

— A cy usy i syję tez?

Ponieważ jednak całkowita kąpiel jest przed czytaniem niemożliwa — Grzesuk poprzestaje na myciu rąk. Ale zawija rękawy wysoko i z zachwytem obraca w rękach wielkie, pachnące mydło. Po zapoznaniu się jeszcze z miękkim, kudłatym ręcznikiem, Grzesuk idzie poważnie do półek z książkami. Czyste ręce niesie przed sobą z dumą i ostrożnie, jak jakąś nową, nieznaną rzecz. Od czasu do czasu wącha je z zadowoleniem. A buty klapią z przejęcia więcej, niż zwykle.

Grzesuk nie jest jeszcze zbyt biegły w czytaniu, więc interesują go najbardziej książki z „malowankami". Pogrąża się w swem zajęciu całkowicie — czerwone pieczątki na twarzy stają się jeszcze czerwieńsze, częściej pociąga nosem, a rozsiadłszy się wygodnie w małym foteliku, coraz przytupnie sobie nogą z wielkiego ukontentowania. Pozawijane poskręcane i tak pełne wyrazu buty Grzesuka, biorą żywy udział w przeżyciach swego właściciela. Teraz więc uśmiechają się wszystkiemi dziurami, a różne zagłębienia i załamki rozjaśniają się, jak sieć zmarszczek w uśmiechu poczciwego staruszka.

Godzina mija. Cała partja dzieci wraz z Grzesukiem musi opuścić czytelnię, aby dać miejsce na następną godzinę czekającej nowej gromadce.

Grzesukowi to się nie podoba. Butom również. Wloką się więc leniwie po podłodze, radeby zatrzymać się choć trochę, klapią nawet groźnie i buntowniczo. Zbyt duży jest jednak hałas przy zmianie dzieci i nie sły-

chać pogróżek butów Grzesiukowych.

Nowi przybysze podają swoje nazwiska, myją ręce pachnącem mydłem, siadają na koszykowych foteLkach. Dzieci stoją w długim ogonku, a nowa jakaś pani ogląda im ręce i zapisuje nazwiska. Grzesuk, który przygląda się temu z uboeza, postanawia nie rezygnować, buty również. Pędzi więc na dół i staje na końcu ogonka. Dziwuje się, jak wszyscy nowi i robi minę, jakby po raz pierwszy wszystko widział. Buty klapią radośnie i zachęcająco.

Nowa pani orzeka, że Grzesuk ma czyste ręce. Szkoda, umyłby jeszcze raz pachnącem mydłem! Spogląda na białą umywalkę i zdobywa się na niezwykłą odwagę.

— A może usy i syję wypucować?

Buty zamarły ze wzruszenia, przestały skrzypieć, czekają, co z tego wyniknie.

Jednak i ta pani odmawia. Ano, trudno — dobrze, że się choć tu dostał! Pędzi do półek. Jest jeszcze jego książka. Chwyta ją i ogląda. Buty chichoczą wesoło

W jakiejś chwili Grzesuk podnosi oczy z nad książki i spotyka się ze spojrzeniami wszystkich pań, co go tu przed godziną widziały.

Nieruchomieje ze strachu. Niebieskie guziczki pociemniały, patrzą niepewnie. Buty przypadły do podłogi, ledwo coś chroboczą.

— Podoba ci się tak ta książka?— pyta jedna z pań.

— Tak — ledwo może wymówić Grzesuk.

Pani mu pokazała jeszcze jedną. W chłopcu wszystko odtajało. Kiedy godzina minęła, stanął w nowym ogonku.

Spojrzał na panie takiem radosnem spojrzeniem, że nie można się było na niego gniewać. Panie się śmiały, niebieskie guziczki błyszczały jak z najpiękniejszej porcelany a buty pękały z radości.

Takie było pierwsze zetknięcie Florka Grzesuka z bibljoteką dziecięcą. Ponieważ bibljoteczka ta mieściła się na wystawie książki i po jakimś czasie została wraz z wystawą zamknięta — Grzesuk przeniósł się do dziecięcej czytelni stałej i dreptał do niej codzień i wytrwale— aż pani miała z nim kłopot, bo wszystko wyczytał. Przeglądał wtedy „ze środka" najulubieńsze rzeczy i czekał cierpliwie na nowe książki.

Cz. Niemyska-Rączaszkowa.



Ogólna charakterystyka faz rozwojowych dziecka do lat 10

Każdy z wybitniejszych uczonych specjalizujących się w psychologji dziecka, budował swe dzieła na pewnego rodzaju rusztowaniu, które tworzyło ujęcie rozwoju psychicznego dziecka w pewne okresy, fazy zależnie od postawionego przez siebie kryterjum podziału. A więc może być przeprowadzony podział ze względu na wzrost fizyczny, na zainteresowania, działanie tej czy owej funkcji i t. d. Co do kwestji podziału rozwojowego panuje w literaturze psychologicznej wielka rozmaitość, spowodowana przez przyjmowanie odmiennych zasad podziału. Bezwątpienia każdy podział możemy uznać za słuszny, o ile jego zasada jest logicznie umotywowana, ale ścisłość każdego podziału musi być przyjęta z pewnemi zastrzeżeniami ponieważ w ramach podziału nie można uwzględniać bogatych różnic indywidualnych zachodzących między dziećmi. Takie „wydzielanie" okresów z ciągłego zwartego toku rozwojowego na pierwszy rzut oka wydaje się czemś niemożliwem, ponieważ pozornie linja rozwojowa dziecka robi wrażenie ciągłej i zamkniętej. Jednakowoż badania wykazują, że jakkolwiek wiele funkcyj rozwija się w dziecku równocześnie, to jednak w pewnych okresach, pewne funkcje w porównaniu do innych posiadają jakby swój szczyt nasilenia i one charakteryzują dany okres w pewien sposób, oraz upoważniają niejako do wyodrębnienia go wśród szeregu innych, poprzednich i następnych faz. Takim uprzywilejowanym „stemplem", nadającym charakter danemu okresowi, może być specjalna, wybijająca się ponad inne funkcje, cecha, zainteresowanie, stosunek do świata i t. p. Podaję poniżej 3 próby podziału znanych uczonych, które uważam dlatego za ważne, że pozwolą one każdej matce wniknąć w „sens" rozwojowy każdego okresu i w ten sposób umożliwią stworzenie w sobie podłoża do zrozumienia poszczególnych przejawów psychiki dziecięcej, aby w razie potrzeby móc je opanować, względnie, aby stworzyć warunki pomyślnego rozwoju. Podaję za Claparède'm[1]) podział Luckey'a, który za zasadę przyjął rozwój trzech głównych dyspozycyj: inteligencji, uczucia i woli. Dzieli on życie dziecka na 2 zasadnicze cykle, z których I-szy to wiek dzieciństwa; na który składają się następujące fazy rozwojowe:

1. okres od urodzin do 2 — 3 roku życia, nazwany przez autora stadjum wzruszeniowości.

---

[1]) Dr. E. Claparède. Psychologie de l'enfant .... Neuchâtel 1924.

2. okres od 3 do 7 — 8 r. życia: stadjum woli.

3. okres od 8 do 12 — 13 r. życia: stadjum intelektualne.

Ciekawe ujęcie rozwoju umysłowego zawiera podział prof. Claparède'a, który za zasadę przyjmuje rozwój zainteresowań. Dzieli on ewolucję umysłową dziecka na 3 zasadnicze etapy, z których I-szy, to stadjum nabywania, eksperymentowania. Składa się on z 4-ch okresów:

1. obejmujący ciąg 1 roku życia — to okres zainteresowań postrzeżeniowych;

2. obejmujący 2 i 3 rok życia okres zainteresowań mownych;

3. od 3 — 7 lat życia okres zainteresowań ogólnych;

4. od 7 — 12 lat okres zainteresowań specjalnych i przedmiotowych.

Podział Claparède'a jest więcej zróżniczkowany, ponieważ zastosowano tu ciaśniejszą zasadę podziału.

Owocem długoletnich badań eksperymentalnych jest podział uczonej Wiedenki prof. Charlotte Bühler, która ostatnio wydała interesującą książkę ujmującą w świetle najnowszych metod psychologicznych całokształt rozwoju psychicznego dziecka od 1-szych miesięcy życia aż do wieku młodzieńczego. Dzieło[1]) to oparte na masowych badaniach eksperymentalnych, przeprowadzonych nietylko przez panią Bühler, lecz i przez całą plejadę słuchaczy kierowanego przez nią Instytutu Psychologicznego w Wiedniu, uważam za jedną z ciekawszych prac w tym zakresie i dlatego zamierzam zaznajomić z niem Czytelniczki „Młodej Matki" w ramach zapowiedzianego cyklu psychologicznego.

Otóż przeprowadzony przez Ch. Bühler podział opiera się, że tak powiem, na zasadzie dynamiki życia dziecięcego i obejmuje 5 faz.

I faza — to 1 rok życia. Dynamika tego okresu wyraża się w „ruchu", dążeniu od „Ja" do świata zewnętrznego. Ten ruch o charakterze wybitnie subjektywnym w granicach „systemu psychofizycznego"

[1]) Dr. Charlotte Bühler Kindheit und Jugend Leipzig 1928.

postępuje bardzo powoli i tworzy jakby 3 kolejno postępujące i zlewające się fale. W początkach życia do połowy 1 r. dziecko pogrążone w subjektywizmie, swoje dążenia rozwojowe ogranicza do gwałtownych kontrreakcyj na reakcje świata zewnętrznego, chcąc niejako zachować równowagę organizmu naruszonego przez działanie podniet zewnętrznych. Utrata równowagi czyli brak harmonji między własnem „ja“ (systemem psychofizycznym), a światem zewnętrznym, powoduje pierwsze przeżycia psychiczne i niezadowolenie, uczucie nieprzyjemności, wyrażone prymitywnemi — odpowiadającemi danemu wiekowi — sposobami, a więc krzykiem, gwałtownemi ruchami ciała. Natomiast powrót do równowagi, t. j. harmonja w stosunku wzajemnym „ja“ i świata wywołuje zadowolenie, uczucie przyjemności, wyrażające się przez uśmiech, sen, gaworzenie (w późniejszych miesiącach). W miarę pewnego umocowania, utwierdzenia swego „systemu psychofizycznego“ w otoczeniu, ruch rozwojowy wbiega w drugą falę tego okresu, która rozpoczyna się z tą chwilą, gdy dziecko zaczyna chwytać przedmioty. Między „ja“, a światem nawiązują się wstępne stosunki których inicjatywa wychodzi teraz ze strony dziecka. Poznaje ono zmysłami materjał, na którym zaczyna wyzwalać swe pierwsze czynności. Sam przedmiot, jako taki, jako cząstka otaczającego dziecko świata, bywa przezeń na razie tylko sprawdzony, t. zn. ujmowany jako pojedyńczy objekt, który w pewnych momentach opanowuje żądna poznania malutka rączka. Dopiero pod koniec 1 roku życia (3 fala), gdy dziecko coraz bardziej zstępuje ze swego subjektywistycznego stanowiska, oddając się coraz intensywniej przedmiotom, oraz rozszerzywszy dostateczny swój zasięg „chwytania“, „macania“ itp., zaczyna ono dokonywać pierwszej syntezy między przedmiotami i dochodzi do pierwszego ujęcia stosunków między nimi. Zaczyna samodzielnie obmyślać środki zawładnięcia jednemi przedmiotami i osobami, jak i środki obrony przed drugiemi, a wtedy powoli wkracza już w następną fazę rozwojową, którą omówimy w następnym szkicu.

Janina Dylińska.



Odpowiedzi na listy rodziców

1. **Pani Zofi Doberskiej.** 4 i pół miesięczny synek Pani powinien jadać 6 razy na dobę, w odstępach 3 godzinnych. Poszczególna porcja pożywienia powinna wynosić 150 gr. Należy ustalić, ile pokarmu wysysa mały na poszczególną porcję i niedostateczną ilość pokarmu uzupełnić do 150 gr. mieszanką o następującym składzie: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyżeczki od herbaty cukru na 100 gr. mieszanki.

Pozatem należy koniecznie małemu podawać surowe soki (marchew, cytryna, pomidory) w ilości stopniowo 1 do 5-ciu łyżeczek od herbaty. Podawać soki należy w przerwach pomiędzy jedzeniami.

2. **Pani Helenie Kwiecińskiej.** — Roczne dziecko powinno jadać 4 razy na dobę. Djeta mieszana zawierająca nie więcej jak pół litra mleka na dobę, jarzyny, zupy wszelkie bez octu, kaszki, pieczywo.

Jako pierwsze śniadanie kawa zbożowa lub kakao z bułką, początkowo rozmoczoną, później, gdy dziecko będzie już dobrze gryzło, z masłem.

O b i a d: Zupa jarzynowa, zasypana kaszką, lub zaprawiona mąką, aby była gęściejsza, jako drugie danie kompot, kisiel, galaretka, lub jabłko pieczone. Jeżeli zupa nie zawiera jarzyn, to jako drugie danie jarzyny.

P o d w i e c z o r e k: połowę tego, co na pierwsze śniadanie i surowe owoce.

K o l a c j a: Kaszka na mleku.

Co do kaszlu i kataru, to nie widząc dziecka, nic nie możemy zalecić, nadmienimy tylko to, że gdy dziecko nie gorączkuje, można mimo kaszlu wychodzić z nim na powietrze.

3. **Pani Annie Honwaldowej.** — Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

4. **Pani A. Dabulewiczowej.** Wobec zbyt częstego oddawania moczu przez synka Pani, radzimy w pierwszym rzędzie oddać mocz do analizy. O ile analiza wykaże zmiany chorobowe, należy przeprowadzić kurację pod kierunkiem lekarza. W przeciwnym razie, t. j. przy braku ja

kichkolwiek zmian chorobowych, w moczu, można dziecko oduczyć tylko na drodze wychowawczej.

Jest to jednakże bardzo uciążliwa praca, wymagająca wielkiej cierpliwości i rezultat jej można osiągnąć dopiero po dłuższym czasie.

W sprawie metod w wysadzaniu dzieci, odsyłamy Panią do artykułu Dr. Stopnickiej Nr. 11 M. M. z 1928 r.

Dodamy jeszcze, że wobec tak częstego oddawania moczu, należy małemu podawać mniej płynów w djecie, a zwłaszcza ograniczyć płyny przy wieczornym posiłku.

5. **Pani A. Świątkowskiej.** 4-miesięczne dziecko, otrzymując 6 razy pożywienie, powinno na porcję dostawać tylko 150 gr. Przy większych porcjach dziecko otrzymuje zadużą ilość płynów.

Pani córeczka bardzo dobrą ma wagę. Waży ona tyle, co 5-cio miesięczne dziecko.

Radzimy małej zmniejszyć porcję do 150 gr., lub przejść na 5 jedzeń na dobę co 3 i pół godziny, zachowując wówczas porcję 180 gr. Przyczem w chwili obecnej należy dać dziecku mieszankę bardziej pożywną, a mianowicie: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego, z dodatkiem 1 i pół łyżeczki od herbaty cukru na 100 gr. mieszanki.

Na podawanie rosołku jeszcze zawcześnie. Można się z tem wstrzymać przynajmniej do połowy szóstego miesiąca życia.

Jeżeli dziecku dobrze przybywa na wadze przy zwykłych mieszankach, to niema potrzeby podawania odżywczych preparatów fabrycznych.

Stosowanie infamaltyny jest zbędne przy prawidłowych stolcach.

Soki maleńka może dostawać z marchwi lub cytryny, w ilości 5 do 6 łyżeczek od herbaty.

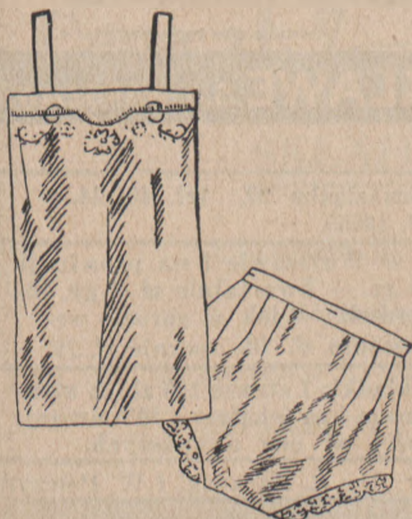
Na powietrzu powinno dziecko teraz przebywać koło 4 godzin na dobę. Przyczem spacer można odbywać w 2-ch seansach.

5. **Pani W. Tobiczykowej.** Odpowiedź wysłaliśmy listem.

7. **Pani J. Basińskiej.** Żądane numery M. M. wysłaliśmy.

8. **Mamusi Żenusi.** W odpowiedzi, którąśmy Pani dali w Nr. 20, wkradł się błąd drukarski, — mianowicie przy opisie składu i przygotowania porcji kaszy, zostało mylnie podane 1 i pół łyż. od herbaty masła, zamiast pół łyż. od herbaty. Przepraszamy i prostujemy.

NASZA FORMA BIBUŁKOWA



Koszulka dla dziewczynki na 4—5 lat

Położyć bibułkę na tablicy, formę przerysować i wyciąć. Jeżeli forma zakrótka, podłużyć u dołu, stosownie do wzrostu dziecka. Materjału potrzeba 38 cm.

Forma majteczek dołączona będzie do następnego Nr. M. M.

Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24.
Konto P. K. O. 14555.

Cena prenumeraty „Młodej Matki": w Warszawie i na prowincji rocznie 14 zł. — półrocznie 7 zł. 40 gr. — kwartalnie zł. 3 gr. 70. Zagranicą: w Czechosłowacji i Węgrzech, — jak w obrocie wewnętrznym w innych krajach: półrocznie zł. 10, rocznie zł. 20.

Cena ogłoszeń: wewnętrzne strony okładki: 1 strona 150 zł., ½ strony 75 zł., ¼ strony 40 zł. ostatnia strona i za tekstem o 50% drożej. Miejsca zastrzeżone o 25% drożej od cen powyższych.

Wydawca: E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.



Znak  ochronny

PHYTINA „CIBA"

Organiczny pierwiastek fosforowy, wydzielony z nasion roślinnych. zawierający około 22% zupełnie przyswajalnego fosforu w formie nieszkodliwej.

Pobudza łaknienie, powoduje szybkie nabieranie na wadze, wzmacnia organizm, zwłaszcza układ nerwowy, przyczynia się do rozwoju ustroju, zwłaszcza kośćca, leczy i zapobiega krzywicy.

WSKAZANIA: Zmęczenie fizyczne, wyczerpanie nerwów karmienie piersią. Niedokrwistość i t. d.

Upośledzony rozwój dzieci, krzywica, zołzy i t. d.

Kapsułki. *Krople.*

Oseskom i dzieciom do 2 lat najlepiej podawać phytinę pod postacią

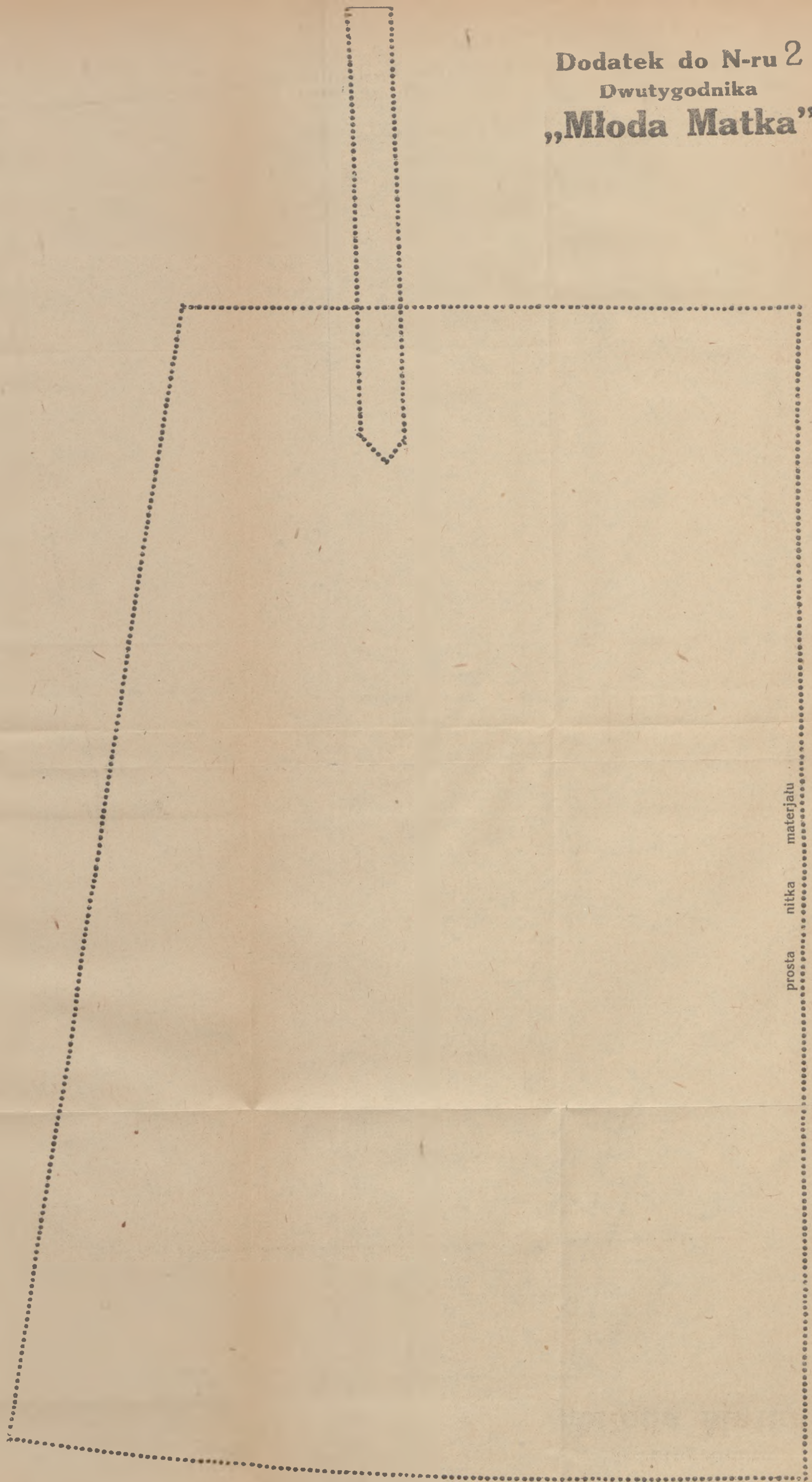
FORTOSSANU

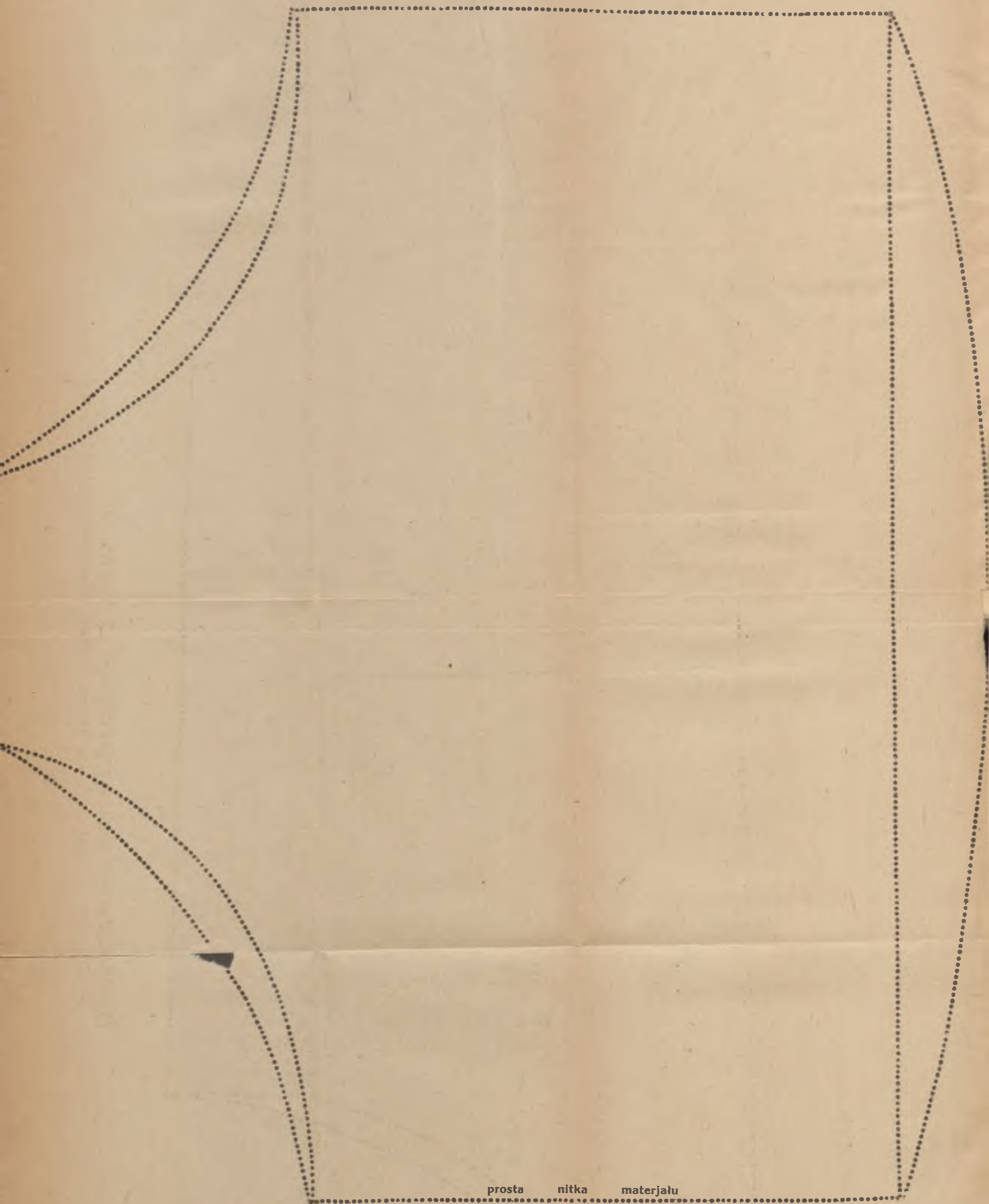
PABJANICKIE TOWARZYSTWO AKCYJNE PRZEMYSŁU CHEMICZNEGO

PABJANICE, WOJEW. ŁÓDZKIE.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

Dodatek do N-ru 22
Dwutygodnika
„Młoda Matka"




prosta nitka materjału